گوناگون

آغاز امتحانات نهایی یازدهمی‌ها و دوازدهمی‌ها از ۲۸ و ۲۹ اردیبهشت

بتیار اعلام رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش، امتحانات نهایی پایه‌های یازدهم و دوازدهم از ۲۸ و ۲۹ اردیبهشت آغاز می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محسن زارعی رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش ضمن بیان اینکه امتحانات نهایی پایه دوازدهمی‌ها از ۲۸ اردیبهشت و همچنین پایه یازدهمی‌ها از ۲۹ اردیبهشت‌ماه آغاز می‌شود، گفت: امتحانات این دانش‌آموزان تا ۲۲ خردادماه ادامه دارد. وی از شرکت‌کنندگان خواست تا با حضور در کلاس‌های درس، استفاده از کتب درسی و نکات ذکر شده توسط معلمان و همچنین با بهره‌مندی از راهنمای عمل و بسته‌های یادگیری تهیه‌شده توسط دبیرخانه راهبری کشوری، آمادگی لازم برای شرکت در امتحانات کسب کنند.

زارعی پیش از این با اشاره به کیفیت تصحیح برگه‌های آزمون‌های نهایی، با اشاره به اقدامات این مرکز در حوزه تحلیل عملکرد آزمون‌های نهایی گفته بود: «برای تمام مصححان آزمون نهایی، کارنامه تعداد و نیز کیفیت تصحیح تهیه و ارسال شده؛ نتایج تحلیل‌ها نشان می‌دهد که همبستگی تصحیح دو مصحح اول و دوم بیش از ۹۰ درصد است و نمرات داده شده توسط دو مصحح اختلاف قابل توجهی نداشته و همبستگی بالایی داشته‌اند؛ تنها در کمتر از ۱۰ درصد از موارد، اختلاف محدار میان نمرات مشاهده شده که این برگه‌ها نیز به مصحح سوم ارجاع شده است. نتایج این تحلیل‌ها نشان می‌دهد صحت و سلامت فرآیند تصحیح برگه‌های آزمون نهایی در سطح مطلوبی قرار دارد و همکاران ما در سراسر کشور با دقت و حساسیت بالا به این امر پرداخته‌اند».

عمر بیماران CF از ۴ سال به بیش از ۶۰ سال افزایش یافته است

رئیس بنیاد بیماران سی‌اف ایران گفت: با پیشرفت‌های پزشکی، عمر بیماران CF از ۴ به بیش از ۶۰ سال رسیده؛ حال نوبت ارتقای مراقبت‌ها با پرستاران متخصص است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمدرضا مدرسی، رئیس بنیاد بیماران سی اف ایران گفت: مراسم افتتاحیه دوره آموزش پرستاران متخصص سی‌اف (CF Specialist Nurse) روز شنبه ششم اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۴، ساعت ۱۰ صبح در مرکز طبی کودکان برگزار خواهد شد. این دوره با همکاری مشترک دانشکده پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تهران، مرکز طبی کودکان، بنیاد بیماری CF و بیمارستان «بروم‌تون» لندن برگزار می‌شود و مجوز رسمی آن توسط معاونت آموزشی دانشگاه علوم پزشکی تهران صادر شده است.

آموزش تئوری و عملی در مدت ۲ هفته

وی افزود: این برنامه با هدف تربیت پرستاران متخصص در حوزه بیماری سی‌اف طراحی شده و یکی از اقدامات تحول‌آفرین در مدیریت بیماران مزمن و صعب‌العلاج محسوب می‌شود. در این دوره آموزشی، اساتید برجسته‌ای از ایران و انگلستان حضور داشته‌اند که به عنوان مثال، در گذشته میانگین عمر بیماران به ۴ سال می‌رسید اما اکنون این رقم به بیش از ۶۰ سال افزایش یافته است. همچنین، تعداد بیماران سی‌اف که به سن بزرگسالی می‌رسند از ۳ درصد به بیش از ۲۰ درصد افزایش یافته است، به گفته وی؛ پرستاران متخصص سی‌اف پس از اتمام این دوره، به مراکز درمانی در استان‌های مختلف کشور بازمی‌گردند و نقش کلیدی در پیگیری، مدیریت و بهبود کیفیت زندگی بیماران ایفا خواهند کرد. این الگوی آموزشی می‌تواند مبنایی برای توسعه نظام مراقبت از بیماران مزمن در کشور قرار گیرد و زمینه‌ساز تحولات مثبت در حوزه سلامت باشد.

افزایش چشمگیر امید به زندگی بیماران CF

مدرسی ادامه داد: بیماری CF (سیستیک فیبروزیس) در سال‌های اخیر با تلاش‌های علمی و خدمات‌رسانی هدفمند، تحولات چشم‌گیری در طول عمر بیماران و کیفیت زندگی آن‌ها داشته است. به عنوان مثال، در گذشته میانگین عمر بیماران به ۴ سال می‌رسید اما اکنون این رقم به بیش از ۶۰ سال افزایش یافته است. همچنین، تعداد بیماران سی‌اف که به سن بزرگسالی می‌رسند از ۳ درصد به بیش از ۲۰ درصد افزایش یافته است، به گفته وی؛ پرستاران متخصص سی‌اف پس از اتمام این دوره، به مراکز درمانی در استان‌های مختلف کشور بازمی‌گردند و نقش کلیدی در پیگیری، مدیریت و بهبود کیفیت زندگی بیماران ایفا خواهند کرد. این الگوی آموزشی می‌تواند مبنایی برای توسعه نظام مراقبت از بیماران مزمن در کشور قرار گیرد و زمینه‌ساز تحولات مثبت در حوزه سلامت باشد.

اشتباهات روزانه که مغز شما را ۱۰ سال پیرتر می‌کند!

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که بیماری‌های مغزی مانند سکته مغزی، زوال عقل و افسردگی عوامل خطر مشترکی دارند و تغییر هر یک از آنها می‌تواند خطر ابتلا به هر سه بیماری را در فرد کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث نیوز، محققان گزارش دادند توجه به عوامل مختلفی مانند فشار خون، قند خون، کلسترول، فعالیت بدنی، خواب، استرس، مصرف الکل و سیگار کشیدن می‌تواند به طور قابل توجهی خطر ابتلا به سه بیماری مغزی مرتبط با افزایش سن را کاهش دهد. محقق ارشد دکتر «سانجوا سیتگ»، محقق اصلی در آزمایشگاه‌های مراقبت از مغز در ماساچوست، گفت: «مطالعه ما ۱۷ عامل خطر قابل تغییر مشترک بین سکته مغزی، زوال عقل و افسردگی در اواخر عمر را شناسایی کرد. گام‌های مختلفی وجود دارد که افراد می‌توانند برای کاهش خطر ابتلا به این بیماری‌های مغزی مرتبط با سن انجام دهند» محققان در یادداشت‌های پس‌زمینه گفتند حداقل ۶۰ درصد سکته‌های مغزی، ۴۰ درصد موارد زوال عقل و ۲۵ درصد از تشخیص‌های افسردگی در اواخر عمر با عوامل خطر مرتبط با سبک زندگی مرتبط هستند. دکتر «جاسپر ستف»، محقق دیگر این مطالعه، گفت: «زوال عقل، سکته مغزی و افسردگی در اواخر عمر به هم مرتبط و درهم تنیده شده‌اند. بنابراین اگر به یکی از آنها مبتلا شوید، احتمال زیادی وجود دارد که در آینده به دیگری مبتلا شوید». محققان برای بررسی آنچه که تفاوت ایجاد می‌کند، داده‌های ۵۹ مطالعه قبلی در مورد عوامل خطر مرتبط با سلامت مغز را جمع آوری کردند. سایر عوامل خطر مهم، عبارتند از چاقی، قند خون، کلسترول، مصرف الکل، رژیم غذایی، کاهش شنوایی، درد، فعالیت بدنی، هدفمندی در زندگی، خواب، سیگار کشیدن، مشارکت اجتماعی و استرس. محققان همچنین درگیر شدن در فعالیت‌های اوقات فراغت مانند انجام پازل را مورد بررسی قرار دادند که با کاهش خطر ابتلا به بیماری نیز همراه بود. ستف گفت: «از آنجایی که آنها در این عوامل خطر همپوشانی مشترک دارند، تلاش‌های پیشگیرانه می‌تواند متجر به کاهش بروز بیش از یکی از این بیماری‌ها شود. که فرصتی برای کاهش همزمان بار بیماری‌های مغزی مرتبط با افزایش سن فراهم می‌کند». محققان از این نتایج برای بهبود بیشتر امتیاز مراقبت از مغز که برای اندازه‌گیری تلاش‌ها برای محافظت از سلامت مغز ایجاد کرده‌اند، استفاده خواهند کرد.

زنان و خانواده

چه عواملی سقط جنین را در کشور به مرز بحران رسانده است؟

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، چهار عاملی که سقط جنین را در کشورمان به مرز بحران رسانده است، اعلام کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیدار وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی خلاء اطلاعاتی را به عنوان نخستین عاملی که سقط جنین را به مرز بحران رسانده اعلام کرد همچنین دسترسی آسان به داروهای سقط جنین، عدم وجود نظارت دقیق بر عملکرد ماماها و پزشکان حوزه زنان و زایمان و سقط‌های قانونی یا درمانی که منشأ عقلی و پزشکی محکمی ندارند را به عنوان دلایل دیگر وضعیت کنونی عنوان کرد.

وزارت بهداشت اعلام کرد: متأسفانه مادران اطلاعات دقیقی از پیامدهای وخیم جسمی و روحی و ابعاد شرعی سقط جنین ندارند و بسیاری از مادرانی که مرتکب این جنایت می‌شوند حتی از جنایت بودن آن بی‌اطلاع‌هستند.

وزارت بهداشت همچنین درباره دسترسی آسان به داروهای سقط جنین تاکید کرد این داروها در زمان حاضر به راحتی قابل تهیه هستند بدون اینکه افراد از عوارض مصرف آن مطلع باشند.

ضرورت نظارت دقیق بر عملکرد ماماها

وزارت بهداشت در خصوص عدم وجود نظارت دقیق بر عملکرد ماماها اعلام کرد با توجه به شرایط خطیری که کشور به لحاظ جمعیتی پیدا کرده؛ لازم است دستگاه قضایی مجازات این افراد را با شدت مضاعفی پیگیری کند. همچنین وزارت بهداشت اعلام کرد به دلیل ورود روش‌های جدید غیرانگیزی جنین به روند مراقبت‌های بارداری این امر نقش قابل توجهی در بالا رفتن تجویزهای پزشکی سقط داشته است.

بر اساس این گزارش، رئیس انجمن متخصصان زنان و زایمان در‌سال ۱۴۰۳ گفت: سالانه ۵۰۰ هزار مورد سقط جنین در کشور رخ می‌دهد و این موضوع فارغ از مذهب و فرهنگ به عنوان یک مسأله انسانی در اغلب جوامع دنیا ممنوع و امری ناپسند است.

وزیر بهداشت اعلام کرد:

سهم ۶ درصدی سلامت از تولید ناخالص ملی در بودجه امسال

وزیر بهداشت بیان اینکه آزمایشگاه‌ها، نه یک بخش فرعی، بلکه یک رکن اساسی در تیم ملی سلامت هستند، گفت: واژه پاراکلینیک را برای این حوزه مناسب نمی‌دانم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، محمدرضا ظفرقندی با حضور در مراسم گرامیداشت روز علوم آزمایشگاهی و گردهمایی انجمن‌های تخصصی این حوزه، بر اهمیت جایگاه جامعه آزمایشگاهی در نظام سلامت کشور تأکید کرد و گفت: این روزها، تنها برای تقویم و تقدیر نیستند؛ بلکه فرصت‌هایی هستند برای بازنگری، بازبینی گذشته و برنامه‌ریزی آینده و روز گرامیداشت علوم آزمایشگاهی، نقطه عطفی برای ارزیابی مسیر گذشته و ترسیم افق‌های پیش‌رو در حوزه سلامت کشور است.

ظفرقندی افزود: امروز در مجلسی گرد هم آمده‌ایم که برای من شخصا رنگ و بوی خاطره دارد. از سال ۱۳۵۰ که وارد این دانشگاه شدم، ۵۰ سال خاطره در این سالن نقش بسته است. از همین‌جا از تمام اعضای پرتلاش جامعه آزمایشگاهی کشور تشکر می‌کنم و امیدوارم نسل جوان این حوزه نیز در مسیر رشد، موفق و اثرگذار باشند.

وزیر بهداشت با اشاره به شرایط سخت دوران کرونا، نقش جامعه آزمایشگاهی را در آن مقطع تاریخی، ستودو تأکید کرد: اگر جامعه آزمایشگاهی با ایثار، تعهد و تلاش در میدان مقابله با کرونا حاضر نمی‌شد، تبعات آن دوران بسیار سنگین‌تر می‌بود. واکنش مؤثر و مسئولانه‌ای که در آن زمان شکل گرفت، نشان‌دهنده جایگاه اصلی و تأثیرگذار این حوزه در سلامت کشور است. او افزود: من واژه پاراکلینیک را برای این حوزه مناسب نمی‌دانم. آزمایشگاه‌ها، نه یک بخش فرعی، بلکه یک رکن اساسی در تیم ملی سلامت‌اند. بدون داده‌ها و تحلیل‌های دقیق این حوزه، مسیر درمان به درستی طی نخواهد شد. در بحث مقاومت‌های میکروبی نیز، اگر جامعه آزمایشگاهی به‌درستی نقش خود را ایفا نکند، با بحران‌های جدی در اثربخشی آنتی‌بیوتیک‌ها مواجه خواهیم شد. ظفرقندی خاطرنشان کرد: طبیعی است که این حوزه نیز با چالش‌ها و نارسایی‌هایی مواجه باشد. مهم آن است که این نیازها شناسایی شده و با برنامه‌ریزی مؤثر، برطرف شود. در همین راستا، خوشبختانه در قانون برنامه و نیز در بودجه ۱۴۰۴، سهم بخش سلامت از تولید ناخالص داخلی به حدود ۶ درصد رسیده که در مقایسه با سال‌های گذشته — که به ۳.۹ درصد کاهش یافته بود — افزایش قابل توجهی است و می‌تواند نفس تازه‌ای در این حوزه بدمد. وزیر بهداشت همچنین به نقش انجمن‌های تخصصی علوم آزمایشگاهی در ارتقای جایگاه این حوزه اشاره کرد و گفت: باید جایگاه آزمایشگاه در نظام ارجاع، پزشکی خانواده و سیاست‌گذاری‌های کلان سلامت با همکاری و هم‌اندیشی این انجمن‌ها به‌درستی تعریف شود. آزمایشگاه‌ها از یک‌سو با مردم و از سوی دیگر با بیمه‌ها در تماس‌اند؛ بنابراین باید فرمولی منطقی برای تسریع در پرداخت مطالبات آن‌ها تدوین و پیگیری شود. ظفرقندی در پایان تصریح کرد: جامعه آزمایشگاهی کشور باید نقش خود را به عنوان یک یار مؤثر در تیم ملی سلامت، بهتر از گذشته ایفا کند. ما نیز در وزارت بهداشت تمام تلاش خود را به کار خواهیم بست تا شرایط معیشتی دانشجویان دکتری، متخصصان علوم پایه و فعالان این حوزه بهبود یابد و مسیر تعالی نظام سلامت با اتکا به همت و همدلی همه ارکان آن، هموار‌تر شود.

نقش کلیدی علوم آزمایشگاهی در پزشکی خانواده و نظام ارجاع باید باز تعریف شود

وزیر بهداشت، درمان آموزش پزشکی گفت: امروز در سال ۱۴۰۴، تمرکز ما بر آن است که نقش حدود ۵۰ هزار نفر از نیروهای علوم آزمایشگاهی کشور را در نظام ارجاع و پزشکی خانواده به‌درستی تعریف و نهادینه کنیم. وزیر بهداشت، در حاشیه گردهمایی ملی جامعه علوم آزمایشگاهی کشور که به مناسبت روز علوم آزمایشگاهی برگزار شد، ضمن گرامیداشت یاد و نام حکیم جرجانی، این روز را فرصتی مهم برای بازنگری در جایگاه علوم آزمایشگاهی در نظام سلامت کشور دانست. وی اظهار کرد: امروز روز بزرگداشت حکیم جرجانی، یکی از مفاخر دانش پزشکی ایران است و به همین مناسبت، روز علوم آزمایشگاهی نام‌گذاری شده است. وی افزود: این روز، تنها یک تقویم نمادین نیست، بلکه فرصتی برای بازبینی جایگاه مهم علوم آزمایشگاهی و برنامه‌ریزی برای آینده این حوزه حیاتی است.

وزیر بهداشت با تأکید بر نقش مؤثر علوم آزمایشگاهی در زنجیره سلامت کشور گفت: آزمایشگاه تنها یک ابزار مکمل نیست؛ بلکه رکن اصلی در پیشگیری، تشخیص و درمان بیماری‌هاست. از این رو، باید جایگاه این حوزه به‌درستی شناسایی، تثبیت و تقویت شود. او ادامه داد: امروز در سال ۱۴۰۴، تمرکز ما بر آن است که نقش حدود ۵۰ هزار نفر از نیروهای علوم آزمایشگاهی کشور را در نظام ارجاع و پزشکی خانواده به‌درستی تعریف و نهادینه کنیم. این کار مستلزم تأمین منابع مالی، تهیه به‌موقع کیت‌ها و تجهیزات آزمایشگاهی و همچنین طراحی سازوکارهای مؤثر برای تثبیت موقعیت حرفه‌ای این نیروها در نظام سلامت است. ظفرقندی با اشاره به برنامه‌های در دست اجرا افزود: خوشبختانه در بودجه سال ۱۴۰۴، زیرساخت‌هایی برای تقویت اقتصاد آزمایشگاهی فراهم شده است. از جمله آن‌ها می‌توان به بهرهمندی نظام آزمایشگاهی از ارز ترجیحی برای تأمین کیت‌ها و تجهیزات و همچنین افزایش قابل توجه در بخش «حق حرفه‌ای» و «حق فنی» در تعرفه‌های آزمایشگاهی اشاره کرد که این موارد، می‌تواند به گردش اقتصادی سالم‌تر در این حوزه منجر شود. وزیر بهداشت همچنین درباره ابعاد حقوقی ساختار نظام آزمایشگاهی کشور خاطرنشان کرد: بحث نظام آزمایشگاهی، ابعاد حقوقی مشخصی دارد که در حال پیگیری است. نتیجه این بررسی‌ها باید به سازمان نظام پزشکی منتقل شود تا در شورای عالی این سازمان درباره آن تصمیم‌گیری نهایی صورت گیرد. ظفرقندی در پاسخ به پرسشی درباره وضعیت معیشتی متخصصان علوم پایه پزشکی، گفت: بخشی از مجموعه علوم پایه، متخصصان آزمایشگاهی هستند که نقش کلیدی در ارتقاء کیفیت خدمات سلامت ایفا می‌کنند. در سال‌های اخیر، با کاهش درخواست آن‌ها برای مهاجرت، تلاش کردیم با جلسات و مکاتبات متعدد با سازمان برنامه و بودجه و نیز طرح موضوع در دولت، زمینه‌ای برای بهبود شرایط معیشتی این قشر فراهم کنیم.

وزیر بهداشت افزود: امیدواریم بتوانیم همان‌گونه که در حوزه‌های دیگر اقداماتی صورت گرفته، در زمینه علوم پایه و آزمایشگاهی نیز گام‌های مؤثری برداریم تا شرایط زندگی متخصصان این حوزه ارتقاء یابد. وزیر بهداشت در پایان تصریح کرد: مسیر تقویت نظام آزمایشگاهی، از مسیر درک جایگاه راهبردی آن می‌گذرد. با همکاری همه‌جانبه انجمن‌های تخصصی، دانشگاه‌های علوم پزشکی و نهادهای بیمه‌گر، می‌توان این حوزه را به جایگاه واقعی خود در نظام سلامت کشور رساند.

روزنه

ارتباط استفاده از فناوری با کاهش خطر زوال عقل در سالمندان

نسل اول افرادی که به طور گسترده با فناوری در تماس بوده‌اند، اکنون به سن میانسالی و پیری نزدیک می‌شوند. اینکه استفاده از این فناوری بر خطر زوال شناختی در آن‌ها چه تاثیری گذاشته، سوالی است که متخصصان دو دانشگاه در انگلس در یک مطالعه جدید به دنبال پاسخ آن بودند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، این مطالعه که در مجله «طبیعت رفتار انسان» (Nature Human Behavior)، منتشر شد، اشکال مختلف فناوری شامل کامپیوتر، گوشی‌های هوشمند، اینترنت، ایمیل، شبکه‌های اجتماعی یا «استفاده‌های ترکیبی/چندگانه» را بررسی می‌کند.

این یافته‌ها می‌تواند نظریه ذخیره شناختی (cognitive reserve theory) را که می‌گوید انجام دادن فعالیت‌های ذهنی پیچیده به بهبود سلامت شناختی در سنین بالا ـ حتی با وجود تغییرات مربوط به سن در مغز ـ منجر می‌شود، تایید کند. به این معنا که استفاده از فناوری چون سیستم مغز و اعصاب را فعال نگه می‌دارد، ممکن است به کاهش خطر زوال عقل کمک کند. از طرفی استفاده از فناوری می‌تواند ارتباطات اجتماعی را تقویت کند، در حالی که انزوای اجتماعی با افزایش احتمال ابتلا به زوال عقل مرتبط است.

در مجموع، استفاده متعادل ـ یعنی نه خیلی زیاد و نه خیلی کم ـ از فناوری در صورتی که باعث شادی، برقراری رابطه، خلاقیت و تحریک ذهنی شود، برای سلامتی مغز بهتر است. مثلا وقتی از فناوری برای سرگرمی استفاده می‌کنید، این سرگرمی باید برای شما مفید و مولد باشد. اگر احساس کنید که به دلیل استفاده زیاد از صفحه‌نمایش دچار فشار چشم یا گردن می‌شوید، این نشان می‌دهد که دارید از فناوری بیش از حد استفاده می‌کنید.

بعضی افراد مسن به این دلیل که فکر می‌کنند یادگیری استفاده از فناوری سخت است، از آن اجتناب می‌کنند. اما برخی تحقیقات نشان داده‌اند حتی کسانی که زوال عقل خفیف دارند، با کمی آموزش، می‌توانند از دستگاه‌های فناوری استفاده کنند و این خود یک نوع تمرین ذهنی مفید برای آنان است.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان البرز
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه یک

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۲ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

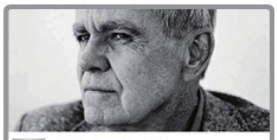
برابر آرای شماره۲۸۵۷-۱۴۰۳۶۰۳۳۱۰۰۹۰۰۲۸۵۶ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۵ وشماره ۱۴۰۳۶۰۳۳۱۰۰۹۰۰۲۸۵۸ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۵ وشماره ۱۴۰۳۶۰۳۳۱۰۰۹۰۰۲۸۵۹ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۵ وشماره ۱۴۰۳۶۰۳۳۱۰۰۹۰۰۲۸۶۰ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۵ وشماره ۱۴۰۳۶۰۳۳۱۰۰۹۰۰۲۸۶۱ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۵ هیات اول لوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه یک تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضیان آقای حمید کمالی نژاد فرزند علی به شماره شناسنامه ۳ نسبت به دو سهم مشاع از ۱۳ سهم شش دانگ و آقای احمد کمالی نژاد فرزند علی به شماره شناسنامه ۸۴۵ نسبت به دو سهم مشاع از ۱۳ سهم شش دانگ وخانم مهری کمالی نژاد فرزند علی به شماره شناسنامه ۳۷۷ نسبت به یک سهم مشاع از ۱۲ سهم شش دانگ وآقای امیر کمالی نژاد فرزند علی به شماره شناسنامه ۴۴۰۳ نسبت به دو سهم مشاع از ۱۳ سهم شش دانگ وخانم شمسی کمال پور فرزند غلامرضا به شماره شناسنامه ۱۶۴ نسبت به یک سهم مشاع از ۱۳ سهم شش دانگ و خانم مریم کمالی نژاد فرزند علی به شماره شناسنامه ۴۹ نسبت به یک سهم مشاع از ۱۳ سهم شش دانگ وآقای وحید کمالی نژاد فرزند علی به شماره شناسنامه ۴۳۲۰ نسبت به دو سهم مشاع از ۱۳ سهم شش دانگ وخانم زهرا کمالی نژاد فرزند علی به شماره شناسنامه ۳۸۱۲ نسبت به یک سهم مشاع از ۱۳ سهم شدانگ به صورت شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۹۵۰ مترمربع مفروز از پلاک ۱۳۱۳ فرعی از ۱۵۲ اصلی واقع در حیدرآباد خریداری از مالک رسمی آقای علی کمالی نژاد به طور قهری و ارثی قوانامه ای (ضمنا آقای حمید کمالی نژاد وآقای احمد کمالی نژاد وخانم مهری کمالی نژاد وآقای امیر کمالی نژاد وخانم شمسی کمال پور وخانم مریم کمالی نژاد وآقای وحید کمالی نژاد وخانم زهرا کمالی نژاد مالکین مشاعی می باشند) که مالکیت نامبرده درصفحه ۲۸۱ دفتر ۱۶۲ محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۱۹۰۷۹۹۹

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۲/۰۱

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۲/۱۶

مهران رشیدی رئیس ثبت اسناد و املاک

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی

این چه رازی است که انچه را می خواهیم به یاد اوریم، فراموش می کنیم
و چیزی را که می خواهیم فراموش کنیم، دائما به یاد می اوریم!

- کوربمک مک کارتی

Instagram.com/minimalha
Telegram.me/Minimalforlife

تازه های سلامت

ورزش سنگین در شب به خواب آسیب می‌رساند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که انجام تمرینات ورزشی با شدت بالا در ساعات پایانی شب ممکن است کیفیت خواب را کاهش داده و با افزایش ریسک‌های مرتبط با سلامت همراه باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از یورو نیوز، مطابق با یافته‌های منتشرشده در نشریه Nature Communications، پژوهشگران با بررسی الگوهای ورزشی، خواب و فعالیت قلبی ۱۴۶۸۹ نفر طی یک بازه زمانی یک‌ساله، دریافته‌اند که انجام تمرینات ورزشی در فاصله چهار ساعت پیش از خواب با تأخیر در به خواب رفتن، کاهش مدت خواب، افت کیفیت خواب، افزایش ضربان قلب شبانه در حالت استراحت و کاهش تنوع ضربان قلب مرتبط است. دو شاخص اخیر معمولاً با افزایش ریسک‌های قلبی و سایر مشکلات سلامت مرتبط شناخته می‌شوند.

جاش لوتوا، پژوهشگر دانشگاه موناش استرالیا و یکی از نویسندگان این مطالعه، در بیانیه‌ای اعلام کرد: «ورزش شدید در ساعات پایانی روز می‌تواند بدن را در وضعیت بالای هوشیاری حفظ کند. به همین دلیل، دستورالعمل‌های بهداشت عمومی همواره نسبت به انجام تمرینات ورزشی در نزدیکی زمان خواب هشدار داده‌اند».

اگرچه برخی مطالعات پیشین این هشدارها را به چالش کشیده و تأکید کرده‌اند که ورزش شبانه لزوماً باعث اختلال در خواب نمی‌شود، اما لنوتا تصریح کرده است که مطالعات قبلی عمدتاً با نمونه‌های کوچک و در شرایط آزمایشگاهی انجام شده‌اند و اغلب شامل فعالیت‌هایی با فشار فیزیولوژیکی قابل توجه نبوده‌اند.

در مطالعه اخیر، پژوهشگران با استفاده از ابزارهای چندحسگری بیومتریک، داده‌های مرتبط با بیش از چهار میلیون شب خواب شرکت‌کنندگان را جمع‌آوری کرده و به بررسی ارتباط بین شدت تمرین، زمان انجام آن و تأثیر آن بر خواب پرداختند. در این تحلیل‌ها، عواملی نظیر سن، جنسیت، فصل، روز هفته، سطح آمادگی جسمانی و کیفیت خواب شب پیش از تمرین نیز لحاظ شده است.

الیس فیرسچایلدز، پژوهشگر ارشد این پروژه، اظهار کرد: «ورزش در ساعات پایانی شب به‌ویژه زمانی که با فشار قابل توجه بر سیستم قلبی-حروقی همراه باشد، می‌تواند روند طبیعی خواب، ضربان قلب در حالت استراحت، و تنوع ضربان قلب را مختل کند. این موضوع ممکن است مرحله‌ای حیاتی از فرآیند بازیابی بدن را تحت تأثیر قرار دهد».

مطابق با تعریف ارائه‌شده در این مطالعه، تمرینات «شدید» به فعالیت‌هایی اطلاق می‌شود که منجر به افزایش مداوم نرخ تنفس، دمای مرکزی بدن، ضربان قلب و سطح هوشیاری ذهنی می‌شوند؛ مانند تمرینات تناوبی با شدت بالا (HIIT)، دویدن‌های طولانی یا مسابقات ورزشی.

در همین راستا، لنوتا پیشنهاد می‌کند افرادی که ناچار به ورزش در ساعات پایانی شب هستند، تمرین‌هایی با شدت پایین‌تر مانند دویدن آرام یا شنای سبک را انتخاب کنند تا از بروز اختلال در خواب جلوگیری شود و بدن فرصت بازیابی مناسب داشته باشد.

یافته‌های این پژوهش می‌تواند نقشی مهم در بهبود سلامت خواب ایفا کرده و اطلاعات علمی معتبری را برای تنظیم بهتر برنامه‌های ورزشی در اختیار افراد قرار دهد.